

## تقرير يكشف فوائد الزنك وأهميته للمناعة و صحة الأعصاب بالجسم



الزنك من المعادن الضرورية لجسم الإنسان والتمتع بصحة جيدة ونقصه قد يتسبب في حدوث أمراض عديدة، وهو ضروري لإتمام بعض العمليات المهمة داخل الجسم مثل الهضم، والتمثيل الغذائي، وتعزيز صحة الأعصاب، والجهاز المناعي، والتئام الجروح.

الزنك من العناصر التي لا يخزنها الجسم، وبالتالي يجب الاهتمام بتناول أطعمة غنية بالزنك؛ لتلبية الاحتياجات اليومية منه.

الاحتياجات اليومية للزنك:

يختلف الاحتياج اليومي من الزنك من شخص لآخر كما يلي:

الرجل البالغ: 11 ملجم.

الأنثى البالغة: 8 ملجم.

المرأة الحامل: 11 ملجم.

المرأة المرضعة: 12 ملجم

فوائد الزنك:

يقوي المناعة.

الزنك ضروري لمرضى السكر.

أساسي في تكوين وصحة العظام.

يساعد في علاج الإسهال.

يساعد في النمو والتطور.

يمنع الزنك الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

عنصر أساسي في تكوين الجهاز العصبي وتطوره.

يساعد الزنك في تقصير مدة نزلات البرد.

يساعد في علاج حب الشباب.

يتوفر الزنك بشكل طبيعي في المصادر التالية:

اللحوم، وخاصة اللحوم الحمراء وتشمل لحم البقر ولحم الضأن وتعتبر مصدراً ممتازاً للزنك.

الأطعمة البحرية، مثل المحار، وأم الخلول، والجمبري وبلح البحر.

البقوليات، وتعد من المصادر الغنية بالزنك مثل العدس، والحمص، والفاصولياء.

البذور، مثل بذور الكتان، والقرع، والسلم.

المكسرات.

البيض.

الحبوب الكاملة، مثل الأرز، والشوفان، والقمح.

الشوكولاته الداكنة.

الفواكه والخضراوات، مثل البطاطس والبطاطا الحلوة.

أعراض نقص الزنك

على الرغم من احتياج الجسم للزنك بكميات قليلة إلا أن نقصه قد يؤدي لاضطراب العديد من وظائف الجسم

(1) ضعف في مناعة الجسم والتي قد تتمثل بالإصابة بالأمراض بمعدل أعلى من المعتاد.

(2) فقدان الشهية وخلل في حاسة التذوق.

(3) تأخر النمو عند الأطفال.

(4) عرقلة النمو والتطور الجنسي والتقزم.

(5) ضعف أو انعدام الشهية.

(6) بطء النمو العقلي والجسدي.